

Calidad del aire en interiores

¿Debería estar preocupado(a)?

La mayoría de la gente pasa al menos la mitad de sus vidas dentro de sus casas. El aire en interiores puede ser más dañino para la salud de su familia que el aire en exteriores. ¿Es el aire en su casa seguro para respirar?

No siempre es fácil saber si su casa tiene mala calidad del aire. Puede ser que note malos olores o que vea humo, pero no puede ver ni oler otras sustancias peligrosas como monóxido de carbono ni radón. Este capítulo y aquéllos que tratan sobre el asma y las alergias, el moho y el monóxido de carbono le ayudarán a hacerse las preguntas correctas para saber si el aire dentro de su casa es sano y seguro. También le darán ideas sobre cómo resolver cualquier problema que pueda encontrar.

El aire en su casa puede ser insalubre si tiene muchos contaminantes. Para disminuir la contaminación del aire en interiores, sepa de dónde viene. ¡Cuide muy bien su hogar para mantenerlo sano!

Los niños pueden pasar hasta un 90% de su tiempo en interiores. Por su tamaño, los niños respiran el doble de aire que los adultos. Eso significa que los niños tienen más posibilidades de tener problemas de salud relacionados con la contaminación del aire en interiores.

Asma y alergias

Si alguien en su familia tiene problemas de salud o está enfermo, el aire contaminado en interiores puede hacerlos sentir peor. Por ejemplo, el asma es una enfermedad de los pulmones que afecta a un número creciente de niños; por eso, la contaminación del aire en interiores puede empeorar la situación. Los insectos y otras plagas también pueden ser un gran problema para la gente con asma o alergias. Por ejemplo, los excrementos de cucaracha y de ácaros de polvo (insectos microscópicos) pueden causarle ataques de asma a alguna gente. Los pesticidas pueden contribuir a exterminar estas plagas pero pueden ser peligrosos. Consulte la pág. 44 para obtener más información sobre cómo usar repelentes de insectos y otros pesticidas de manera segura. Revise la pág. 11 para averiguar cómo hacer su hogar más sano para la gente con asma y alergias.

Moho

El moho crece en lugares húmedos o mojados. Generalmente huele a cerrado. Hay mucha gente que es alérgica al moho. Algunos tipos de moho son tóxicos y estar en contacto con grandes cantidades de moho puede causar problemas de salud. Hable con un doctor si piensa que el moho le está causando problemas de salud a usted o a su familia. Revise la pág. 17 para obtener más información sobre cómo controlar el moho en su casa.

Monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas letal que puede provenir de electrodomésticos que usan gas, aceite, carbón o madera como combustible y que no están funcionando adecuadamente. El tubo de escape de los automóviles también despiden monóxido de carbono. El monóxido de carbono no se puede ver, ni probar, ni oler. Consulte la pág. 17 para obtener más información sobre cómo proteger a su familia del envenenamiento por monóxido de carbono.

Otros problemas del aire en interiores

El radón es otro gas que puede introducirse en algunas casas desde el suelo debajo de ellas. No se puede ver, ni probar ni oler el radón. El radón se encuentra en todo el territorio estadounidense y puede causar cáncer del pulmón. Es la segunda causa principal de cáncer de pulmón en los EE.UU. Si usted fuma y su casa tiene niveles altos de radón, está en alto riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Calidad del aire en interiores

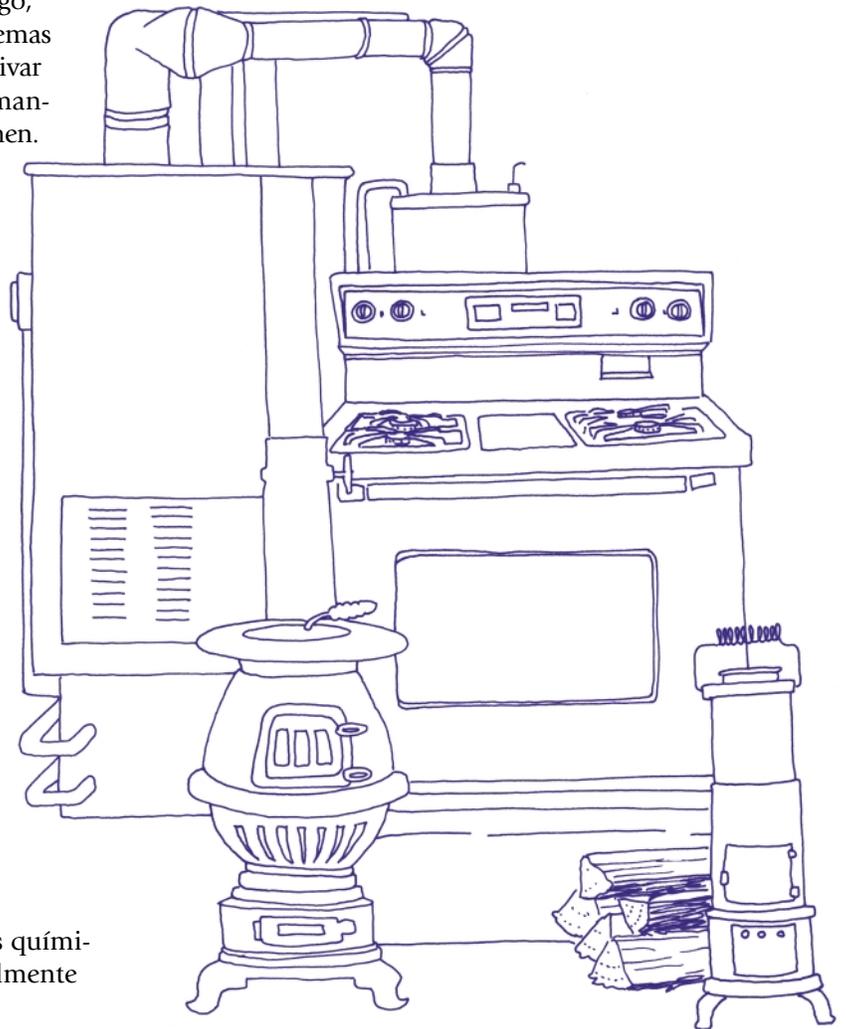
Algunas veces la contaminación del aire en interiores proviene de lo que la gente hace en sus casas.

- Fumar tabaco causa cáncer y otros problemas de salud importantes. No es seguro para los niños estar cerca de fumadores. **El humo proveniente del cigarrillo de terceras personas o del tabaco en el ambiente** puede incrementar el riesgo de infecciones de oído y de problemas respiratorios en los niños. También puede provocar ataques de asma.
- Muchas familias tienen mascotas. Sin embargo, las mascotas peludas pueden causarles problemas a algunas personas. Las mascotas pueden activar el asma o las alergias, especialmente si las mantiene en áreas donde usted y su familia duermen.
- Los pasatiempos y los proyectos caseros algunas veces involucran lijado, pintura, soldadura o el uso de **solventes químicos** como barniz o removedores de pintura. (Un solvente es un producto químico que puede disolver otra cosa. Los solventes son generalmente líquidos). Los proyectos caseros pueden contaminar el aire con polvo o sustancias químicas peligrosas.

Algunas veces la contaminación del aire en interiores proviene de lo que la gente tiene en sus casas.

- Algunos productos de uso doméstico, especialmente aquellos que contienen solventes, pueden contaminar el aire si no los usa de forma adecuada. (Consulte la pág. 38 para obtener más información sobre los productos de uso doméstico).
- Los muebles nuevos, las alfombras y los materiales de construcción pueden emitir las sustancias químicas que se usaron para confeccionarlos. Algunas de estas sustancias químicas pueden hacerle daño a la gente, especialmente a los niños.
- Si su casa fue construida antes de 1978, la pintura podría tener plomo. El plomo es muy peligroso para los niños pequeños. Revise la pág. 29 para aprender más sobre cómo proteger a sus hijos del envenenamiento por plomo.

Hay pasos sencillos, pero importantes que usted puede seguir para saber lo que causa la mala calidad del aire. Las preguntas en la página siguiente le ayudarán a descubrir posibles problemas en su casa. La pág. 9 le dará ideas de lo que puede hacer para corregirlos. Consulte los capítulos sobre el asma y las alergias, el moho y el monóxido de carbono para obtener más información sobre problemas del aire en interiores. Recuerde, el convertir su hogar en un lugar más seguro y saludable donde vivir implica seguir varios pasos.



Los electrodomésticos que producen combustión son una fuente posible de contaminación del aire.

Calidad del aire en interiores

Preguntas para hacerse

La salud de su familia

- ¿Hay alguien en su familia que tenga asma o alergias?
- ¿Hay algún miembro de su familia que haya notado que la irritación en los ojos, tos o estornudos ocurren más frecuentemente mientras está en la casa?
- ¿Hay alguien en su casa que tenga bronquitis crónica u otra enfermedad pulmonar?

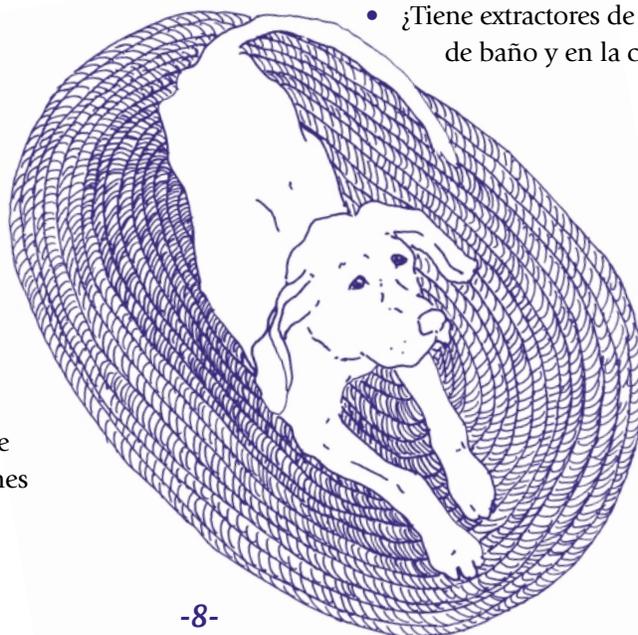


Radón

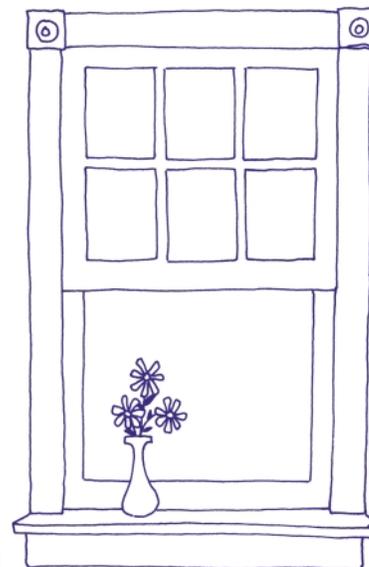
- ¿Alguna vez ha realizado un análisis en su casa para detectar la presencia de radón?
- ¿Tiene alguno de sus vecinos problemas con el gas de radón? Si ese es el caso, es posible que usted tenga un problema similar.

Vivir en un Hogar Sano

- ¿Huelen algunas áreas en su casa a humedad o a encerrado?
- ¿Ha visto cucarachas en su casa?
- ¿Sabe cómo operar de manera segura y darle mantenimiento a los electrodomésticos de combustión?
- ¿Permite que se fume en su casa?
- ¿Tiene mascotas peludas en su casa?
¿En los dormitorios?
- ¿Lee las etiquetas en los productos de uso doméstico y sigue las instrucciones para usarlos de manera segura?



- ¿Abre las ventanas o prende los ventiladores cuando realiza pasatiempos o proyectos que producen polvo u olores?
- ¿Intenta trabajar en proyectos que producen polvo u olores fuertes afuera?
- ¿Escoge muebles, alfombras o materiales de construcción hechos con sustancias químicas y materiales no tóxicos? Este tipo de productos se llaman *materiales de construcción sin contaminantes*.
- ¿Huele el aire de su casa a encerrado, a humedad, a humo o como si tuviera alguna sustancia química?
- ¿Parece su casa tener mala ventilación o aire viciado?
- ¿Puede oler los olores de la comida al día siguiente de cocinarla?



- ¿Tiene extractores de aire en sus cuartos de baño y en la cocina, los usa?

PASOS A SEGUIR

Asegúrese de revisar los Pasos a seguir en los capítulos sobre el asma y las alergias, el moho y el monóxido de carbono. Encontrará sugerencias útiles para disminuir la contaminación en su casa y hacer el aire más sano.

Haga análisis en su casa para detectar la presencia de radón

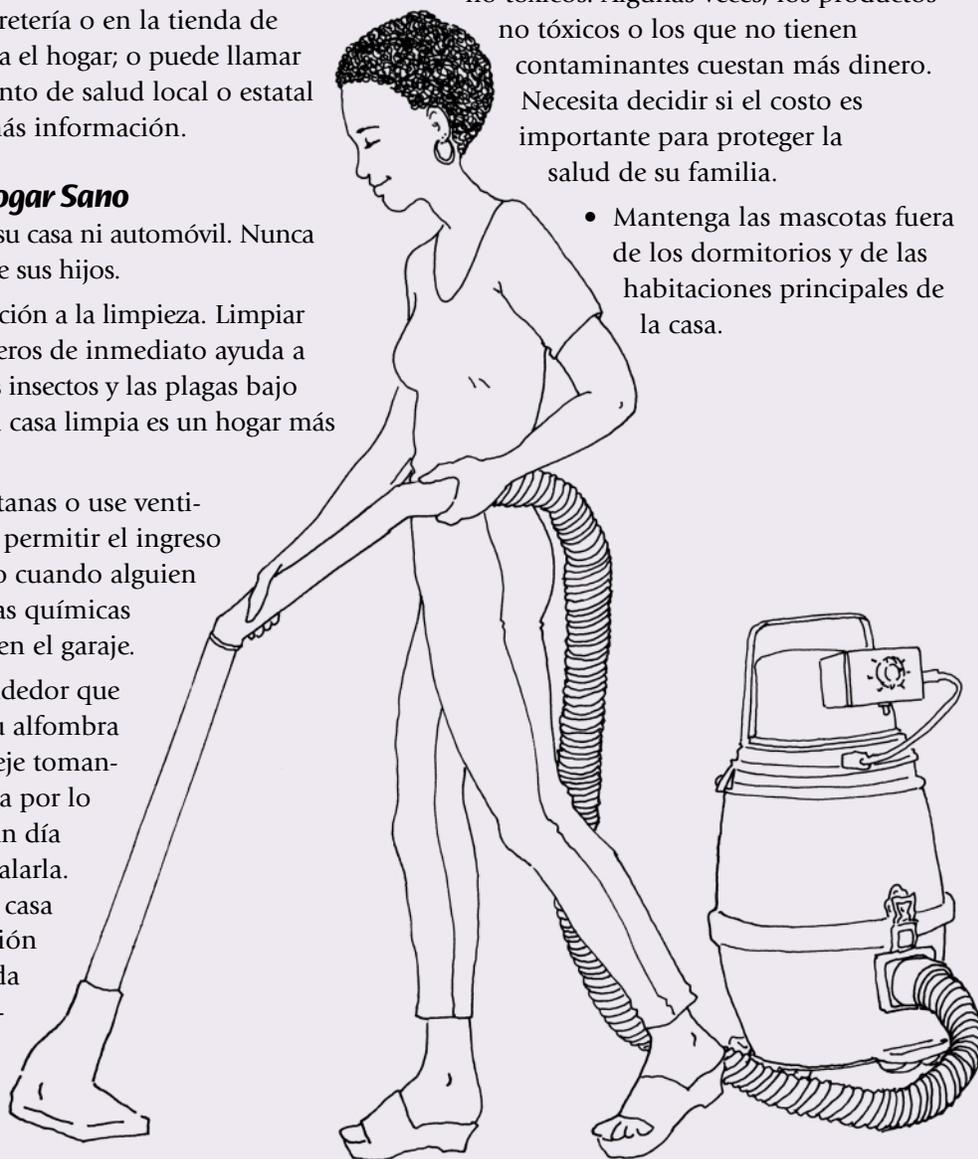
Puede comprar un equipo de análisis barato en la ferretería o en la tienda de suministros para el hogar; o puede llamar a su departamento de salud local o estatal para solicitar más información.

Vivir en un Hogar Sano

- No fume en su casa ni automóvil. Nunca fume cerca de sus hijos.
- Póngale atención a la limpieza. Limpiar migas y regueros de inmediato ayuda a mantener los insectos y las plagas bajo control. Una casa limpia es un hogar más sano.
- Abra las ventanas o use ventiladores para permitir el ingreso de aire fresco cuando alguien usa sustancias químicas en la casa o en el garaje.
- Pídale al vendedor que desenrolle su alfombra nueva y la deje tomando aire afuera por lo menos por un día antes de instalarla. Alfombré su casa en una estación cuando pueda abrir las ventanas por varios días después de

que sea instalada. Asegúrese de pasarle bien la aspiradora a la alfombra vieja antes de removerla para reducir el polvo.

- Deje los muebles nuevos y los materiales de construcción ventilándose por unos días antes de meterlos a la casa. Antes de comprar cosas nuevas para su casa, pida productos hechos con sustancias químicas y materiales no tóxicos. Algunas veces, los productos no tóxicos o los que no tienen contaminantes cuestan más dinero. Necesita decidir si el costo es importante para proteger la salud de su familia.
- Mantenga las mascotas fuera de los dormitorios y de las habitaciones principales de la casa.



Calidad del aire en interiores

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Página de web del programa de Calidad del Aire en Interiores de la Agencia Estadounidense para la Protección del Medio Ambiente (US Environmental Protection Agency Indoor Air Quality)—www.epa.gov/iaq
- Centro de Intercambio de Información sobre Calidad del Aire en Interiores (Indoor Air Quality Information Clearinghouse) (IAQ INFO) 800/438-4318 (lunes a viernes, 9:00 a.m - 5:00 p.m. hora del este) o correo electrónico: iaqinfo@aol.com
- Línea Nacional de Información sobre el Radón 800/SOS RADON (800/767-7236)
- La página de web de la Federación del Consumidor Nacional de Radón (The National Consumer Federation's Radon Website)—www.radonfixit.org (sólo en inglés)
- Centro Nacional de Información sobre el Plomo (National Lead Information Center) 800/LEAD INFO (800/532-3394)
- Línea directa de Aire Limpio para su Familia (National Hispanic Indoor Air Quality Hotline) 800/SALUD-12 (800/725-8312) lunes a viernes, 9:00 a.m. – 6:00 p.m. hora del este.
- Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association). Póngase en contacto con su organización local, llame al 800/LUNG-USA (800/586-4872)
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes) al 406/994-3451—www.healthyindoorair.org (sólo en inglés)
- Para obtener información sobre materiales de construcción sin contaminantes, comuníquese con el Instituto para el Hogar Sano (The Healthy House Institute) en su página web www.hhinst.com o llamando al 812/332-5073 (sólo en inglés)
- *Home*A*Syst: Una guía para la evaluación de riesgos ambientales en el hogar* contiene información sobre la calidad del aire en interiores y otros temas relacionados con el hogar sano. 608/262-0024 —www.uwex.edu/homeasyst (sólo en inglés)

Apuntes

